

腰痛について



監修 柏市立柏病院 リハビリテーション科

【腰痛】というと、重い物を持ち上げた時になる「ぎっくり腰」や生活習慣が原因となる慢性化した腰の痛みがあります。腰痛で日常生活が制限されると体力・筋力が衰え、さらに腰痛がおこりやすくなります。腰痛を予防するためには何をすればいいのか、今回は当院のリハビリテーション科に聞きました。

1、腰痛とは？

腰痛とは病名ではなく、腰部を主とした痛みやはりなどの不快感といった症状名です。生涯で腰痛を経験する人は60-80%と言われています。

大別すると、特異的腰痛と非特異的腰痛となります。

特異的腰痛

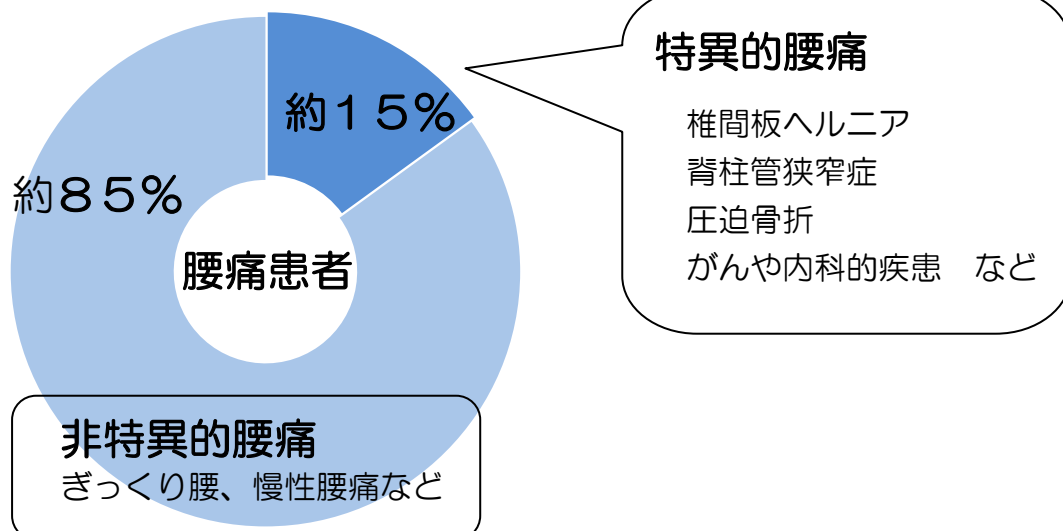
椎間板ヘルニアなど痛みの原因が特定できる腰痛のことをいいます。

さまざまな原因により背中にある神経（脊髄、神経根）が圧迫されて痛みが起こり、圧迫がひどいときには、脚の筋力低下やしびれを伴います。

非特異的腰痛

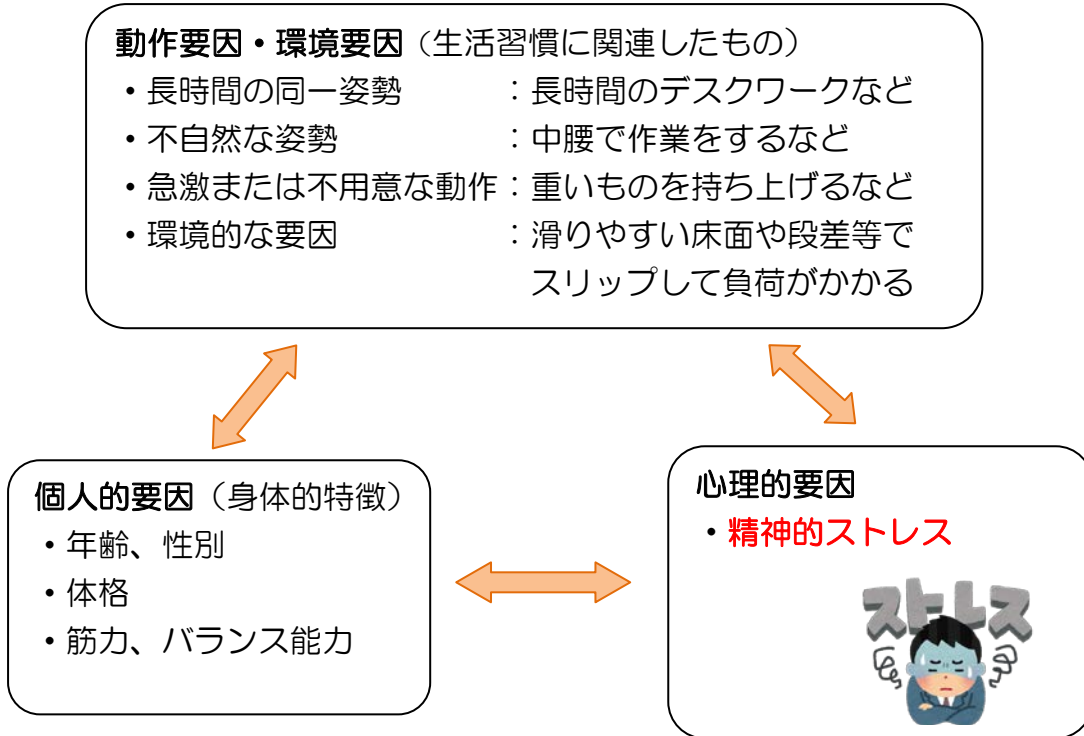
神経症状（しびれやまひなど）などがなく、レントゲンやMRIなどの画像検査をしても、どこが痛みの原因なのか特定しきれない腰痛のことをいいます。

通常はセルフケアしていれば短期間で軽くなります。休養が十分とれなかったり、ストレスなどの心理的要因があると長期化することもあります。



2、腰痛の原因

下記のような要因が、互いに関連しあって発症します。



3、腰痛を予防するために

生活習慣の改善

生活習慣（姿勢・動作、体重、運動習慣、睡眠、ストレス）の改善と精神的な健康を心がけましょう。

椅子に座る姿勢



腰が直角に曲がるよう深く座る。ひざの曲がりも直角になり、足の裏全体が床につく高さの椅子がよい。

歩く姿勢



立つ姿勢を基本に、ひざを伸ばして、かかとから地面につける。ヒールの高い靴は腰への負担大。

立つ姿勢



耳の後ろから足のくるぶしまでを結んだ線が、地面と垂直になるのがグッド！

あごを少し引き、背筋を伸ばして、下腹は少し力を入れて引っこめる。

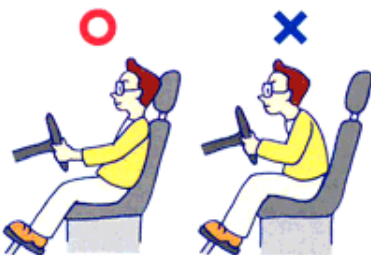
日常生活で正しい姿勢を

荷物を持ち上げる姿勢



ひざを曲げて腰を落とし、身体を荷物に近づけて持ち上げる。ひざを伸ばしたままの姿勢は、腰痛が起る危険性が高い。

車を運転する姿勢



背もたれをを起こして深く座り、腰を背もたれにつける。背もたれを倒し過ぎたり、ハンドルから離れ過ぎるのもよくない。

洗面する姿勢



ひざを曲げて洗うようにする。朝起きたては、腰痛の危険な時間帯。

立ち仕事の姿勢



足元に高さ10～15cmの台を置き、片足ずつ交互に乗せると楽になる。

姿勢 : 良い姿勢を保つ、同じ姿勢を長時間とらない。

動作 : 荷物を持ち上げる時は、膝を曲げ、腰に負担をかけない。
重い荷物は、体に近づけて持つ。

体重 : 急な増加は腰痛の危険性あり。

運動習慣 : 生活の中で活動する機会を増やす。

運動というと、ジョギングやテニス、水泳など活発に体を動かすことをイメージする方も多いと思いますが、最近では日常生活の中で体を動かす「身体活動」を増やすことが大切だと言われています。

例えば…買い物の際に近所のスーパーまで歩く

エレベーターではなく、なるべく階段を使う など

「身体活動」を増やすことも腰痛予防にはかかせないものです。

「身体活動」については、当院メディカルトピックス 2015.02.01

「生活習慣病予防と運動」をご覧ください。

ストレス : 動作をいやいや行ったり、運動を無理に行っていないませんか？また、ストレスから暴飲暴食、睡眠不足になっていませんか？

4、病院に行くべき症状とセルフケアできる症状

● 病院に行くべき症状

- ・我慢できないほど痛みが強く、安静にしても治まらない場合
- ・腰痛と同時に尿閉（おしっこが出せない状態）が起こった場合
- ・下肢の筋力低下やしびれを伴う場合
- ・痛みが 1～2 週間しても続いて改善しない場合

● セルフケアできる症状

非特異的腰痛であれば、セルフケアがおすすめです。

「3、腰痛を予防するために」を参考に腰の負担を軽減させながら日常生活を送るようにしてください。

※ぎっくり腰（急性腰痛症）になってしまったら…

- ・まずは安静が第一です。可能であれば横になり、自分が楽な姿勢をとりましょう。横向きになり、エビのように脚を曲げると痛みが和らぎます。膝の間にクッションなどを挟んでも良いでしょう。痛いところは冷やします。
- ・痛みが落ち着いてきたら、動いてみましょう。患部を温めたりしながら、なるべく体を動かして日常生活を続けるようにしましょう。過度な安静は症状改善に逆効果です。
- ・90%は自然に治りますので、心配しすぎないようにしてください。

腰痛予防のポイントは、①姿勢の改善、②適度な運動の継続、③ストレス解消です。

生活習慣を見直して、腰痛のない生活を送りましょう！！